

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
1,6 Г - 3 ЛЕТ

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8 9
Завтрак:	Каша вязкая молочная	150	4,34	7,98	23,91	185,71	0,658 175
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19 394
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	0,89	2,75	5,32	49,5	0 1
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	7,59	28,2	6 368
Обед	Икра морковная	40	0,87	1,84	4,35	37,48	2,05 54
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,64	3,56	8,21	71,55	10,66 59
	Рулет из рыбы	60	8,56	4,33	6,59	100	1,2 266
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,0057 354
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1 321
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,86	95,04	7,2 399
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0 ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0 ПР
Полдник	Драчена с маслом сливочным	60/5	6,42	8,77	3,96	120	0,21 228
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0 ПР
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0,02 392
	Объем блюд за день	1230					
	Итого за день		35,32	38,36	145,04	1063,95	41,29

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	3,9	3,81	12,31	99,15	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	7,59	28,2	6	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,65	1,64	2,91	29,16	2,74	34
	Суп крестьянский с крупой	180	1,07	3,53	4,38	54,9	7,11	80
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	60/5	9,5	7,19	9,57	139,94	0,091	282
	Картофель отварной	100	0,025	2,87	15,34	94,9	14	318
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Овощи соленые	20	0,22	0,02	0,7	4	2,1	71
	Оладьи из печени (говяжьей) с маслом сливочным	65	10,6	6,51	2,26	113,63	2,96	98 (С)
	Каша рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	313
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Объем блюд за день	1305						
	Итого за день		40,80	33,53	153,53	1088,28	38,97	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	100	11,65	10,28	23,77	234	0,7	238
	Соус сладкий яблочный	15	0,01	0,01	2,55	10,39	0,13	362
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0,02	392
	Сыр твердый	5	1,16	1,47	0	18,49	0,035	7
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,57	2,44	2,67	34,96	3,4	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,96	4,73	53,85	9,47	67
	Рыба, тушеная с овощами	80/30	10,9	6,26	3,03	111,3	2,47	247
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	ПР
Полдник	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	60/5	4,89	6,05	6,3	99	0,53	219
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
	Кондитерское изделие	30	1,65	1,8	21,6	109,2		ПР
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Объем блюд за день	1280						
	Итого за день		46,84	41,4	155,56	1187,4	108,91	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная жидккая с маслом сливочным	150/5	6,03	9,46	25,29	210,35	0,86	185
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	7,59	28,2	6	368
Обед	Овощи соленые	40	0,44	0,04	1,7	8	4,2	71
	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,05	7,18	64,35	5,02	76
	Фрикадельки мясные с соусом	60/60	9,78	9,85	8,96	164	0,53	288/356
	Макаронные изделия отварные	100	3,67	2,22	17,62	112,22	0	204
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Суфле из творога (паровое) со сгущенным молоком	80/10	8,83	10,36	13,35	194,22	2,66	179 (С)
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Объем блюд за день		1225						
Итого за день			39,28	39,66	140,42	1093,79	21,44	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,11	12,81	106,65	0,68	94
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0,02	392
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	20/5/10	3,67	5,34	10,39	99,28	0,049	3
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	7,59	28,2	6	368
Обед	Овощи соленые	40	0,44	0,04	1,7	8	4,2	71
	Суп лапша домашняя	180/14	1,59	3,65	8,58	73,62	0,36	86
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	304
	Кисель из сока	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Овощи соленые	20	0,16	0,02	0,34	2	0,7	71
	Котлеты мясные с яблоком с маслом сливочным	50/5	6,81	5,68	5,16	99,16	1	283
	Каша рассыпчатая	100	4,21	3	25,9	147,5	0	313
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0,02	392
	Объем блюд за день	1310						
	Итого за день		46,79	41,47	170,24	1232,13	14,26	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	0,89	2,75	5,32	49,5	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	7,59	28,2	6	368
Обед	Икра морковная	40	0,87	1,84	4,35	37,48	2,05	54
	Суп картофельный с бобовыми и с гренками из хлеба пшеничного	150/20	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	81/115
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	277
	Каша рассыпчатая	110	6,3	4,46	28,33	178,75	0	313
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным	120/5	7,64	3,91	20,36	147	4,08	291
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Объем блюд за день	1270						
	Итого за день		44,66	35,56	153,27	1108,58	19,63	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	4,44	4,44	13,43	194,93	0,68	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/15	0,89	2,75	5,32	49,5	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	7,59	28,2	6	368
Обед	Овощи соленые	40	0,32	0,04	0,68	4	1,4	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	60/5	9,1	6,86	9,14	134,59	0,091	282
	Каша вязкая	100	3,19	2,95	20,58	121,7	0	314
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Запеканка овощная с соусом сметанным	100/15	3,85	6,53	18,04	247	8,61	155/330
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Объем блюд за день	1290						
	Итого за день		35,64	35,47	175,67	1345,27	27,95	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0	314
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	7,59	28,2	6	368
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,07	7,86	52,6	3,46	28
	Суп из овощей	150	0,95	2,99	5,47	57,15	6,22	99
	Суфле из рыбы с масло сливочным	60/5	9,54	5,31	2,44	96	0,11	268
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	321
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,67	372
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Сырники с картофелем с соусом молочным	50/15	6,9	6,15	10,46	130	2,83	232/350
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Объем блюд за день	1140						
	Итого за день		32,19	29,19	142,66	969,31	32,6	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	5,49	8,58	27,12	208,66	0,86	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Сыр твердый	10	2,32	2,94	0	36,98	0,07	7
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	7,59	28,2	6	368
Обед	Овощи соленые	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	71
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,55	3,68	10,19	91,98	4,82	63
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	274
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Объем блюд за день	1225						
	Итого за день		40,86	42,74	125,17	1055,77	21,21	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая молочная	150	4,59	5,89	2,61	232	0,65	168
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	368
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,12	2,66	33
	Рассольник домашний со сметаной	180/5	1,5	3,66	9,13	82,44	9,45	75
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,34	10,67	5,78	148	0,2	307
	Каша рассыпчатая	100	3,19	2,95	20,58	121,7	0	313
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	ПР
Полдник	Вареники ленивые отварные с с соусом молочным сладким	80/20	8,62	5,58	14,62	144,99	11,87	230/351
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Коржик молочный	40	2,61	4,49	24,79	149,87	0,027	496
	Объем блюд за день	1265						
	Итого за день		40,31	42,24	144,27	1280,18	34,93	
	Итого за 10 дней	12540	402,69	379,61	1505,83	11424,66	361,19	
	Среднее значение	1254	40,27	37,96	150,58	1142,47	36,12	
	Среднее значение в день		40,27	37,96	150,58	1142,47	36,12	
	С учетом +5%		42,28	39,86	158,11	1199,59	37,92	
	С учетом -5%		38,26	36,06	143,05	1085,35	34,31	